



POWIATOWE CENTRUM
POMOCY RODZINIE
W ŁOMŻY

Realizator Projektu

BIULETYN INFORMACYJNY "Razem ku samodzielności"

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Biuletyn Informacyjny „Razem ku samodzielności”

listopad 2013 r.



**Pomagamy
od lat**



POWIATOWE CENTRUM
POMOCY RODZINIE
W ŁOMŻY



**się
usamodzielniać**



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



„Razem ku samodzielności – Integracja społeczna i zawodowa osób zagrożonych wykluczeniem społecznym”
Projekt systemowy współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

SPIS TREŚCI

Niesiemy pomoc	3
Rodzic zastępczy – zawód czy powołanie?	4
Przemoc wobec dzieci – perspektywa świadka	6
Wypalenie się sił u rodziców dzieci niepełnosprawnych	7
Spotkania, które leczą	7
VI edycja projektu „Razem ku samodzielności”	8
Punkt konsultacyjno-doradczy	13
Całe życie na walizkach	14
Gdy stajesz się rodzicem dziecka niepełnosprawnego	16
Kurs poprawek i przeróbek krawieckich	18
Inwestujemy w ludzi	19
Przemoc domowa i mechanizmy wikłające	20
Sztuka osób niepełnosprawnych	23

Powiat łomżyński to obszar wiejski, mało uprzemysłowiony, gdzie jest niewiele możliwości podjęcia pracy przez osoby bezrobotne. Dlatego w 2008 roku zaczęliśmy realizować projekt „Razem ku samodzielności – Integracja społeczna i zawodowa osób zagrożonych wykluczeniem społecznym” współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Projekt był dla nas wielkim wyzwaniem, gdyż nie mieliśmy wcześniej praktyki w pozyskiwaniu funduszy EFS. Dziś, po sześciu latach, widzimy, że nasze wysiłki mają sens. Prowadząc ewaluację z osobami, które zakończyły już udział w projekcie, mamy powody do zadowolenia. Spora grupa znalazła zatrudnienie, niektórzy założyli działalność gospodarczą.

**Łącznie na przestrzeni lat 2008 – 2013
objealiśmy wsparciem 970 osób**

Realizacja projektu przez te wszystkie lata była niewątpliwie trudna, czasochłonna oraz wymagająca, ale przez to bardzo ciekawa. Nasze szkolenia organizowaliśmy z myślą o uczestnikach. Staraliśmy się na każdym kroku odpowiadać na ich potrzeby.

W trakcie realizacji projektu natknęliśmy się nie tylko na problemy związane z jego formalną realizacją; wy-

zwaniem okazała się złożona sytuacja poszczególnych uczestników. Oprócz prowadzenia działań projektowych, takich jak szkolenia, warsztaty, staże, trzeba było niejednokrotnie „prostować” codzienne życie poszczególnych beneficjentów.

Dużo wysiłku włożyliśmy we wspieranie i dodawanie pewności siebie uczestnikom, którzy przychodzili do nas z wieloma problemami związanymi z sytuacją rodzinną, zawodową, różnymi obciążeniami.

Dzięki projektowi życie naszych podopiecznych zmieniło się na lepsze. Nareszcie na ich twarzach było widzieć uśmiech i chęć do działania. Najcenniejsze jest to, że pomogliśmy wielu ludziom i sprawiliśmy, że chociaż części z nich żyje się lepiej.

Wszystko to było możliwe dzięki ogromnemu zaangażowaniu całego zespołu pracowników Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Łomży wsparciu Instytucji Pośredniczącej tj. Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podlaskiego jak również przychylności Starosty i Wicestarosty Łomżyńskiego

*Edward Jarota
Dyrektor PCPR w Łomży*

Starosta i Wicestarosta łomżyński na spotkaniu z kadrą projektu „Razem ku samodzielności...”



Rodzic zastępczy – zawód czy powołanie?

Problematyką rodzin zastępczych zajmuję się już od wielu, wielu lat. Teraz nastał czas podsumowania dotychczasowych doświadczeń pracy merytorycznej, szkoleniowej i organizacyjnej im poświęconej, czyli praktycznej weryfikacji: Jak to jest być rodzinną zastępczą?

Myśl o przejęciu opieki nad 17-letnim Marcinem pojawiła się u mnie niespodziewanie pewnego niedzielnego poranka. Nigdy wcześniej o tym nie myślałam, mimo że wraz z mężem znaleźliśmy Marcina od kilku lat. Przebywał on w jednej z placówek opiekuńczo-wychowawczych typu rodzinnego prowadzoną przez Stowarzyszenie Rodzin Adopcyjnych i Zastępczych „Pro Familia” w Krakowie.

W ostatnim okresie pobytu w placówce rodzinnej Marcin zaczął sprawiać swoim opiekunom zastępczym poważne problemy wychowawcze – wagarował, nie uczył się, był opryskiwy, krnąbrny, dopuścił się też kilku kradzieży w sklepach.

Faktyczna decyzja o utworzeniu dla niego rodziny zastępczej przyszła później – po wielogodzinnych dyskusjach z mężem i nieco krótszych rozmowach z naszymi dorosłymi już dziećmi.

W lipcu 2013 roku postanowieniem Sądu formalnie zostaliśmy zawodową specjalistyczną rodziną zastępczą dla Marcina, po wcześniejszym przejściu przez nas całej procedury przygotowującej do pełnienia funkcji opiekunów zastępczych, tj. po odbyciu zawodowego szkolenia, specjalistycznych badań oceniających naszą sytuację rodzinną i sprawdzeniu kwalifikacji opiekuńczo-wychowawczych niezbędnych do opieki nad dorastającym chłopcem wykazującym już cechy demoralizacji i nieprzystosowania społecznego.

Od kilku miesięcy Marcin jest z nami. Z czym przyszedł do nas?

Z jednej strony można powiedzieć, że z niczym – głównie z torbą z rzeczami osobistymi, ale z drugiej strony z dużym bagażem wyniesionym z przeszłości – do 12 roku życia wychowywała go „ulica”, bowiem rodzice – nałogowi alkoholicy – nie byli w stanie zająć się nim i jego rodzeństwem, później przebywał w placówce rodzinnej, która przez pierwsze 3 lata pobytu dawała mu wiele. Później, gdy przyszedł okres adolescencji i młodzieńczego buntu, opiekunowie zastępczy mając pod

opieką jeszcze 7 innych dzieci nie byli w stanie otoczyć go indywidualną opieką.

Wraz ze skierowaniem Marcina otrzymaliśmy plik różnych dotyczących go dokumentów, między innymi:

- DIAGNOZĘ PSYCHOLOGICZNĄ:

„...zaburzenia równowagi emocjonalnej, drażliwość, skłonność do spadków nastrojów, lękowo-obronny stosunek do otoczenia, nasilone symptomy zaburzeń adaptacyjnych, przygnębienie, smutek, rozdrażnienie, niechęć do otoczenia i konfliktowość, niepodatny na aprobatę i ocenę społeczną, silnie podkreśla własną indywidualność, nie liczy się ze zdaniem innych osób. Wykazuje poczucie osamotnienia i braku wsparcia. Uważa, że nie jest akceptowany przez otoczenie.

Wykazuje znaczne zaległości programowe, nie ma motywacji do nauki, nie uzyskał promocji do klasy II ZSZ, dopuścił się czynów karalnych (kradzieże w sklepie), miał kontakt z młodzieżą zdemoralizowaną, pali papierosy”.

- DIAGNOZĘ PSYCHIATRYCZNĄ:

„zaburzenia depresyjno-lękowe, zagrożenie demoralizacją, zaburzenia zachowania”

- DIAGNOZĘ MEDYCZNĄ:

„istnieje potrzeba kontynuacji leczenia alergicznego (początki astmy oskrzelowej), stomatologicznego, dermatologicznego (nie zdiagnozowane plamy na ciele) oraz ogólnego (nie-dowaga)”.

A więc przyszedł do nas z olbrzymim bagażem.

Każdego dnia „uczymy się siebie”, wzajemnego zrozumienia i akceptacji. Jest to proces powolny, ale jesteśmy dobrej myśli. Marcin zmienia się, jest łagodniejszy w codziennym zachowaniu, uczy się, przynosi już pierwsze oceny pozytywne, co cieszy nas i jego, planuje swoją przyszłość.



Obserwując Marcina możemy powiedzieć, że w każdym wieku można minimalizować skutki choroby sierocy powstałej na skutek odrzucenia i zaniedbania we wczesnym dzieciństwie. Choroba sieroca jest chorobą braku miłości – kochania i bycia kochanym.

Dlaczego dochodzi do sytuacji odrzucenia własnego dziecka?

Większość dzieci przed umieszczeniem w placówkach opiekuńczo-wychowawczych czy przebywających w rodzinach zastępczych doświadczyła traumatycznych przeżyć. Wielu z nich było narażonych na zaniedbanie ze strony bliskich osób dorosłych, ich agresję i przemoc psychiczną i fizyczną. Niektóre były bite, głodzone, wyrzucane z domu, wykorzystywane seksualnie.

Rodzice wielu z nich to osoby uzależnione od alkoholu czy innych środków psychoaktywnych, niektórzy to osoby chore psychicznie, upośledzone umysłowo czy nieporadne życiowo, nie umiejące pomóc sobie ani też swoim dzieciom.

Po wielu dramatycznych przejściach dzieci, gdy zostają umieszczone w rodzinach zastępczych otrzymują od opiekunów zastępczych akceptację, bezpieczeństwo, opiekę i autentyczne zainteresowanie, co jednak w sposób mechaniczny nie uwalnia ich od skutków bolesnej przeszłości.

Bardzo często dzieci pozbawione prawidłowego środowiska rodzinnego i opieki we wczesnym okresie życia rozwijają się gorzej od swoich rówieśników – ich rozwój jest opóźniony i nieprawidłowy. Są nie tylko mniejsze i słabsze fizycznie, ale też znacznie później zdobywają takie umiejętności jak mowa, czytanie, pisanie – gorzej się uczą.

Długotrwały lęk i stres powodują między innymi mimowolne moczenie i zanieczyszczanie się (nawet u nastolatków), często u dzieci występują zaburzenia o charakterze somatycznym np. bóle głowy, brzucha.

Dzieci te często mają problemy w nawiązywaniu relacji interpersonalnych, są bierne, mają trudności w dostosowaniu się do norm społecznych, zdarza się, że są agresywne, kłamią i kradną, mają konflikty z prawem.

Kto tworzy rodziny zastępcze i jaka jest rola rodzin zastępczych w procesie „uzdrawiania” dzieci przebywających pod ich pieczą?

Najczęściej jest to bliższa lub dalsza rodzina: dziadkowie, rodzeństwo (rodzina spokrewniona) i krewni, a także osoby obce w stosunku do dziecka (niezawodowe rodziny zastępcze). Ostatnio rozwija się w Polsce również sieć zawodowych rodzin zastępczych, które sprawując opiekę nad dzieckiem umieszczonym w ich rodzinie otrzymują równocześnie wynagrodzenie za swoją pracę.

Rodzice zastępczy zapewniają dzieciom całodobową opiekę i wychowanie w warunkach rodzinnych, zaspokajają ich potrzeby bytowe, rozwojowe, w tym emocjonalne, i społeczne, a więc wszystko to czego wcześniej im zabrakło. Dla osób, które decydują się na pełnienie funkcji opiekunów zastępczych to z jednej

strony olbrzymie wyzwanie, ale z drugiej satysfakcja z możliwości pomocy drugiej osobie. Dla dzieci z kolei to duża szansa na prawidłowy rozwój psychofizyczny z zachowaniem jego tożsamości, kontaktów z rodzicami biologicznymi i rodzeństwem, oczywiście wtedy, gdy to jest możliwe.

Z punktu widzenia potrzeb dziecka, rodzina (naturalna, adopcyjna, a w razie potrzeby zastępcza) jest dla niego podstawowym środowiskiem wychowawczym zapewniającym mu poczucie bezpieczeństwa, akceptacji i miłości.

Obecnie zgodnie z nową ustawą o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej, pożądanym kierunkiem zmian w systemie opieki nad dzieckiem i rodziną jest położenie akcentu na wsparcie rodziny w wychowaniu dziecka poprzez podejmowanie działań profilaktycznych z uwzględnieniem między innymi szeroko rozumianych usług dla rodzin, w tym dostępu do specjalistów (psychologów, pedagogów, pracowników socjalnych, prawników, lekarzy). Dla dzieci, które z ważnych powodów okresowo wychowują się poza rodziną, należy promować i rozwijać rodzinne formy pieczy zastępczej jako alternatywę dla form instytucjonalnych, np. domów dziecka.

Istnieje pilna potrzeba zawiązywania nowych rodzin zastępczych. W swej pracy opiekunowie zastępczy „dają” nie tylko siebie, ale też całe swoje rodziny, swój dom, a przyjęte na wychowanie dzieci, często chore, zaburzone emocjonalnie, trudne wychowawczo; są z nimi przez 24 godziny na dobę. Ich dzieci własne, również potrzebują dużej uwagi rodziców, o czym niektórzy zapominają proponując rodzinie przyjęcie większej liczby dzieci na wychowanie niż jest to możliwe w konkretnej rodzinie.

Co robić, aby jak najmniej dzieci trafiało do systemu pieczy zastępczej, a jeśli już tak się zdarzy to jak wspierać ich opiekunów zastępczych?

Należy dążyć do:

- podniesienia jakości usług profilaktyczno-opiekuńczych świadczonych rodzinom na wczesnym etapie zaistnienia jakiegos problemu, kryzysu, czy trudności, np. w wychowaniu dzieci,
- wzrostu świadomości oraz uwrażliwienia społeczeństwa na problemy dzieci zaniedbanych, opuszczonych,
- budowania pozytywnego wizerunku opiekunów zastępczych jako ważnego ogniwa w całym systemie pomocy dziecku i rodzinie,
- zbudowania szerokiego systemu wsparcia opiekunów zastępczych w ich najbliższym środowisku rodzinnym, sąsiedzkim, lokalnym (wsparcie emocjonalne, ekonomiczne, społeczne oraz świadczone w formie różnych usług - dostępność do lekarza, przedszkola, szkół, poradni, itp.).

Danuta Wiecha

StowarzyszeniE Rodzin Adopcyjnych i Zastępczych „Pro Familia” w Krakowie. Od czerwca 2013 roku wraz z mężem tworzy zawodową specjalistyczną rodzinę zastępczą dla 17 letniego chłopca, wobec którego w sądzie toczyło się postępowanie o demoralizację.

Przemoc wobec dzieci - perspektywa świadka

Przemoc wobec najmniejszych, bezbronnych istot najczęściej wzbudza powszechne potępienie oraz niedowierzanie, gdy takie sytuacje dzieją się tuż obok nas. Trudno jest być świadkiem zdarzenia tak strasznego i niewyobrażalnego i zareagować w sposób przemyślany i konsekwentny. Prawda jest taka, że jeszcze trudniej jest osobie, która doświadcza przemocy i jest sama.

Świadkowie zgłaszający przemoc wobec dzieci do instytucji pomocowych najczęściej robią to z nieśmiałością, wstydem i niemal zawsze proszą o zachowanie anonimowości. Nie chcą się wtrącać, być wścibskimi lub donoszącymi sąsiadami. Jeśli chcemy być świadomym i skutecznym w swych działaniach świadkiem, czuć się przygotowanym na trudne sytuacje, a co więcej wiedzieć gdzie szukać pomocy warto zacząć od podstaw edukacji w zakresie przemocy.



Wiele czołowych organizacji na świecie, w tym w Polsce, posługuje się roboczą definicją przemocy, która w większości wypadków pomaga określić, czy dane zjawisko występuje i jakie powinny zostać podjęte działania. Na początek dokonujemy podstawowego rozróżnienia, czy między osobami, które uczestniczą w sytuacji występuje nierównowaga sił i czy jest ona wykorzystywana w celu: zranienia, krzywdzenia, opanowania i manipulowania drugą osobą. W przypadku przemocy wobec dzieci wszystkie te czynniki zachodzą automatycznie gdyż każde dziecko jest zależne od swojego rodzica i nie ma możliwości, by skutecznie się przed nim obronić. Dziecko, które żyje w rodzinie przemocowej może liczyć jedynie na pomoc z zewnątrz, dlatego tak ważne jest, by o tym pamiętać i reagować.

Najbardziej szokujące doniesienia zwykle dotyczą przemocy na tle seksualnym stosowanej wobec dzieci. Najskrzętniej ukrywana, czasem najtrudniejsza do zauważenia, najbardziej krępująca i wstydliva w rozmowie. Wielu specjalistów kieruje się przekonaniem, że przemocą seksualną można nazwać każde zachowanie, które dotyczy sfery intymnej, a na które osoba nie wyraziła zgody lub nie może wyrazić zgody z powodu wieku, upośledze-

nia lub stanu, w jakim się znajduje.

Większość ludzi, gdy myśli o przemocie nie dopuszcza do siebie myśli, że jest to coś, co może dziać się za ścianą naszego domu lub w rodzinie przyjaciół. Tymczasem wiele spośród zgłaszanych przypadków dotyczy tak zwanych „zwykłych rodzin” często pochodzących z klasy średniej, ludzi wykształconych, nie rzadko stroniących od alkoholu. W takich domach przemoc pełni funkcję przyjętego zachowania, które wymusza porządek i posłuszeństwo.

Mimo zmiany regulacji prawnych i licznych kampanii społecznych wciąż toczy się dyskusja, czy klaps jest przemocą. Brak jest logicznych argumentów, które pozwalałyby na utrzymywanie się mitu dobroci tak zwanego wychowania „silną ręką”. Warto pamiętać, że nikt nie ma wyłącznego prawa do dysponowania drugą istotą żywą, jak przedmiotem. Dzieci są wychowywane przez rodziców do życia w społeczeństwie, a każdy z nas jest jego przedstawicielem. Mamy zatem prawo wyrazić swoje zdanie, stanąć w obronie osoby krzywdzonej i oczekiwać wsparcia ze strony powołanych do tego służb.

Przemoc w polskim prawie jest przestępstwem pod każdą postacią. Osoba, którą ją stosuje popełnia przestępstwo i podlega karze. Ponadto osoba, która w obronie koniecznej odpięra zamach na jakiekolwiek cudze dobro chronione prawem, chroniąc bezpieczeństwo lub porządek publiczny, korzysta z ochrony prawnej przewidzianej dla funkcjonariuszy publicznych (art. 25 par. 4 kodeksu karnego). Zatem jeśli jesteśmy świadkami zachowania, które prawo definiuje, jako przemoc i podejmujemy interwencję uzyskujemy prawo do ochrony takie samo, jak policjant czy strażnik miejski.

WAŻNE JEST BY ZADAĆ SOBIE PYTANIA:

- Czy to zachowanie lub dźwięki mogą świadczyć o dziejącej się krzywdzie?
- **Czy osoba, która doświadcza przemocy może sama skutecznie się obronić?**
- Czy mogę, jako świadek zareagować tak, by zatrzymać przemoc i pomóc temu kto jej doświadcza?
- **Na każdym etapie możemy skontaktować się z policją, ośrodkiem pomocy społecznej, punktem interwencji kryzysowej lub organizacjami pozarządowymi zajmującymi się przemocą. Każda z tych instytucji służyć ma nie tylko interwencją, lecz również wiedzą i doświadczeniem.**

*Justyna Orłowska-Dymek
Autorka jest terapeutką, mediatorką rodzinną i coachem. Pracuje z klientami w Podejściu Skoncentrowanym na Rozwiązaniach, publikuje artykuły o tematyce psychologicznej.*

- Berg, I. K., Miller, S. D. (2000). *Terapia krótkoterminowa skoncentrowana na rozwiązaniu*. Łódź, Galaktyka.
- Pospiszyl, I. (1998). *Przemoc w rodzinie*. Warszawa, WSiP.
- Sobolewska, Z. (2000). *Odebrane dzieciństwo*. Warszawa, Wydawnictwo IPZ.

Wypalenie się sił u rodziców dzieci niepełnosprawnych

Wypalenie to ostatnio bardzo modne słowo, nauczyciele krzyczą, że są wypaleni, bo dzieci trudne, bo za mało zarabiają. Dyrektorzy i przedsiębiorcy narzekają na wypalenie zawodowe, bo gospodarka nie na takim poziomie, na jakim być powinna, bo pracownicy trudni, bo za dużo chcą... Pracownicy dorzucają swoje i twierdzą, że też są wypaleni, bo pracodawcy ich nie rozumieją, wykorzystują, no i za mało płacą...

A co z rodzicami dzieci niepełnosprawnych? Czy oni mogą pozwolić sobie na wypalenie? Oczywiście, ale kto poniesie większe koszty, oni czy ich niepełnosprawne dzieci?

Zespół wypalenia się sił u rodziców dzieci niepełnosprawnych powstaje w wyniku przeciążenia rodzica długotrwałą opieką i odpowiedzialnością za leczenie i wychowanie chorego dziecka. Powstawaniu tego zespołu sprzyjają małe efekty leczenia, niepomysłne jego prognozy oraz zaburzenia rozwoju i zachowania się dziecka. Zespół przejawia się zniechęceniem i spadkiem motywacji rodziców do pracy z dzieckiem, zdystansowaniem się emocjonalnym wobec niego i w konsekwencji brakiem zaangażowania w proces jego leczenia i wychowania. Rodzic zaniedbuje dziecko, traci cierpliwość i wyrozumiałość dla niego, niekiedy jawnie je odrzuca.

W złagodzeniu tego stanu skuteczne jest odciążenie na jakiś czas rodzica od nadmiaru obowiązków i wsparcie psychiczne ze strony innych osób ukazujące mu pozytywny obraz dziecka. Ważne jest, by rodzice nie zmagali się z codziennością i z problemem ogromnego zmęczenia i osamotnienia, ważne by szukali wsparcia u specjalistów, w samopomocowych grupach wsparcia i gdziekolwiek tam, gdzie uznają za stosowne...



Justyna Kaczyńska-Wlazełko

psycholog, trener w ISiAG, na co dzień pracuje z rodzinami i dziećmi w dwóch szkołach, konsultując i prowadząc zajęcia terapeutyczne. Prowadzi m.in. liczne warsztaty dla rodzin z dziećmi niepełnosprawnymi oraz ludzi niepełnosprawnych.

Spotkania, które leczą

Każdy z nas ma problemy emocjonalne, ale nie każdy potrafi sam sobie z nimi poradzić. W takiej sytuacji warto poprosić o pomoc. To nic nie kosztuje, a korzyści mogą być wielkie.

NIE OBAWIAJ SIĘ. POZWÓL SOBIE POMÓC

W Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Łomży które realizuje projekt „Razem ku samodzielności” funkcjonuje Punkt Doradczo - Konsultacyjny. Projekt dotyczy kwestii integracji społecznej i zawodowej osób zagrożonych wykluczeniem społecznym. W ramach projektu prowadzone są konsultacje (spotkania) z zakresu psychoterapii / pomocy psychologicznej w formie indywidualnej o charakterze krótko i długoterminowym. Psychoterapia ta polega na świadomym i systematycznym oddziaływaniu, mającym na celu uruchomienie zmian i poprawę stanu psychofizycznego oraz funkcjonowania społecznego osób wymagających takiej terapii.

Ofertę kierujemy do każdego, kto odczuwa potrzebę pomocy psychologicznej – wsparcia- kto pragnie odzyskać poczucie równowagi wewnętrznej i własnej wartości, każdego kto ma problemy emocjonalne, kto doświadcza stanów kryzysu psychologicznego w sferze osobistej, rodzinnej i w sferze relacji społecznych.



Każdy z nas doświadcza przykrych stanów takich jak: złość, lęk, smutek, poczucie osamotnienia. Nikt nie musi radzić sobie samodzielnie z tymi sytuacjami. Punkt służy po to, żeby podać pomocną dłoń, nie wyważać drzwi, które są już dawno otwarte.

Psychoterapia jest taką samą formą leczenia jak każda inna. Polega ona (przy stosowaniu określonych technik psychologicznych) na usunięciu lub zmniejszeniu nasilenia negatywnych objawów, powodujących trudności, cierpienie w obszarze funkcjonowania osobistego, społecznego czy rodzinnego. Psychoterapia jest drogą do uzyskania nowego spojrzenia na siebie, swoje związki z innymi ludźmi i wypracowanie bardziej dojrzałych, bardziej satysfakcjonujących sposobów rozwiązywania sytuacji problemowych.

Psychoterapeuta jest zobowiązany do utrzymania w tajemnicy informacji przekazywanych podczas spotkania i nie ujawniania faktu korzystania z terapii osobom trzecim. Dbą o anonimowość rozmów. Relacja terapeutyczna powinna być oparta na wzajemnym zaufaniu. Jest to jego etyczny obowiązek.

Nie musisz cierpieć i milczeć w samotności. Jesteśmy po to by Tobie pomóc.

Zbigniew Sokółski
psychoterapeuta



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



VI edycja projektu „Razem ku samodzielności”

Zadowolenie i satysfakcja uczestników jest dla nas najcenniejszą nagrodą! Dlatego obok kursów stricte zawodowych finansujemy także kursy niezbędne do sprawnego poruszania się na rynku pracy tj. kurs prawo jazdy kat B czy kurs komputerowy. Przypomnijmy, że adresatami naszego wsparcia są mieszkańcy zamieszkujący tereny wiejskie, którzy mają utrudniony dostęp lub brak możliwości dotarcia do pracy. Z naszej strony staramy się zatem proponować kompleksowe wsparcie, które zmaksymalizuje naszym podopiecznym szanse do podjęcia zatrudnienia. Dlatego obok kursów i szkoleń zapewniamy możliwość sfinansowania warsztatów z doradcą zawodowym, niezbędnych badań do podjęcia zatrudnienia - zapewnia koordynator projektu, dyrektor PCPR w Łomży - Edward Jarota.

W naszym zespole projektowym zdajemy sobie sprawę z tego, jak bardzo zróżnicowane są potrzeby i możliwości naszych uczestników, dlatego zawsze podejmujemy trud przygotowania procedur przetargowych nawet dla 1 osoby. W 2013 roku przeprowadziliśmy ich aż osiem przy budżecie projektu 766 346 zł, (w tym wkład własny 80 466,33 zł).

Wiemy również, że punktem wyjścia dla realizacji każdego projektu systemowego powinna być diagnoza społeczno-zawodowa potencjalnych adresatów wsparcia. Projekt „Razem ku samodzielności” opiera się na przekonaniu, że pomoc naszym podopiecznym może być jedynie skuteczna wtedy, jeśli okaże się wypadkową:

**potrzeb uczestników + możliwości uczestników
+ możliwości finansowych
oraz organizacyjnych PCPR**

Przypisywanie tak wielkiej wagi diagnozie społeczno-zawodowej nie jest bezpodstawne – dobrze zdiagnozowana sytuacja wyjściowa uczestnika pozwala na optymalny dobór instrumentów aktywnej integracji dla niego i nadania zaproponowanemu wsparciu charakteru zindywidualizowanego oraz komplemenarnego.

Aby skorzystać z naszego wsparcia należy łącznie spełniać trzy warunki:

- być w wieku aktywności zawodowej (15-64 lata)
- mieszkać, pochodzić lub osiedlić się na terenie powiatu łomżyńskiego
- korzystać ze świadczeń pomocy społecznej

Uczestnicy interwencji są zakwalifikowani do projektu z/w na różne problemy.

Zgodnie z wytycznymi naszą instytucję jako projektodawcę obowiązuje podczas rekrutacji zapewnienie odpowiedniego **wskaźnika udziału osób niepełnosprawnych 2013 roku** w projekcie wynosi 49,68%. Natomiast wskaźnik osób młodych (w wieku 15-30 lat) wynosi 61,15%. Podczas rekrutacji szczególny nacisk

Strukturę tegorocznych beneficjentów ostatecznych, według kategorii wyróżnionych przez wnioskodawcę, przedstawia się następująco:

- w roku 2013r. do projektu przystąpiło 157 osób (90 kobiet i 67 mężczyzn),
 - w tym 3 usamodzielnianych wychowanków rodzin zastępczych i placówek opiekuńczo wychowawczych,
 - 78 osób niepełnosprawnych ze środowiska lokalnego,
 - 66 osób bezrobotnych lub nieaktywnych zawodowo ze środowiska lokalnego,
 - 10 osób zagrożonych wykluczeniem społecznym ze względu na wieloletnią lub niewydolność wychowawczą.

jest również położony na zachowanie **równości szans kobiet i mężczyzn**.

JAK WYGLĄDA UCZESTNICTWO W PROJEKcie W PRAKTYCE?

rekrutacja

- procedura rekrutacyjna
- I część diagnozy - wywiad przeprowadzony przez pracownika socjalnego

diagnoza

- II część diagnozy - konsultacja z doradcą zawodowym
- III część diagnozy - konsultacja z psychologiem

min. 3 formy wsparcia

- wybór i uczestnictwo w co najmniej 3 formach aktywnej integracji **dostosowanych do potrzeb i możliwości uczestnika**



Z JAKICH INSTRUMENTÓW AKTYWNEJ INTEGRACJI KORZYSTAJĄ NAJCZĘŚCIEJ NASI PODOPIECZNI?

AKTYWIZACJA ZAWODOWA

KONSULTACJE INDYWIDUALNE ORAZ GRUPOWE Z DORADCĄ ZAWODOWYM

Podczas trwania VI edycji projektu każdy uczestnik, w ramach diagnozy społeczno-zawodowej, był zobligowany udać się na konsultację z doradcą zawodowym w celu sprawdzenia swoich predyspozycji zawodowych i opracowania ścieżki, która umożliwiłaby mu wejście/ powrót na rynek pracy. Indywidualne podejście do każdego uczestnika implikuje uwzględnianie w procesie aktywizacyjnym jego specyficznych potrzeb, predyspozycji, możliwości i zainteresowań zawodowych.

Przy planowaniu adekwatnego i kompleksowego wsparcia bierzemy pod uwagę szereg czynników m.in.:

- W przypadku osób niepełnosprawnych, czyli grupy szczególnie zagrożonej marginalizacją, należy wziąć pod uwagę dodatkowe czynniki wpływające na ich sytuację na rynku pracy. Wśród najczęściej artykułowanych i zauważalnych barier wynikających z niepełnosprawności można wymienić: utrwalone postawy społeczne o charakterze dyskryminacyjnym, szczególnie ze strony pracodawców; bariery architektoniczne; subiektywne bariery psychologiczne samych uczestników obniżające motywację do osiągnięć i utrudniające dostosowanie się do zmiennych warunków rynku pracy. Niejednokrotnie u osób niepełnosprawnych korzystających ze wsparcia są identyfikowane bariery uniemożliwiające podjęcie zatrudnienia i proponowane działania aktywizacyjne muszą uwzględniać ten fakt.
- U osób długotrwale korzystających ze świadczeń pomocy społecznej obserwujemy często wyuczoną i dziedziczną bezradność w poruszaniu się na rynku pracy, z tego też względu

Szkolenie „Już Wiem Jak Znaleźć Pracę”



zorganizowaliśmy cykl szkoleń grupowych, podczas których nasi beneficjenci mieli za zadanie nabyć umiejętności miękkie niezbędne na zmieniającym się rynku pracy i efektywnym



funkcjonowaniu na nim. W bieżącym roku 148 uczestników projektu wzięło udział w grupowych szkoleniach pt. **Już wiem jak znaleźć pracę - kompetencje społeczne niezbędne na rynku pracy**. Podczas zajęć poruszana była problematyka dotycząca: pisania dokumentów aplikacyjnych, zachowania podczas rozmowy kwalifikacyjnej, sposobów wyszukiwania wolnych miejsc pracy, prawa pracy, elastycznych form zatrudnienia, zatrudniania osób niepełnosprawnych, pozyskiwania informacji niezbędnych do otwarcia/prowadzenia własnej działalności gospodarczej, analizy sytuacji na lokalnym rynku pracy.

AKTYWIZACJA EDUKACYJNA

KURSY I SZKOLENIA ZAWODOWE

W roku bieżącym zrealizowaliśmy 21 kursy / szkolenia, których nazwy i liczba uczestników biorąca w nich udział, zostały zgrupowane poniżej:

1. kurs prawa jazdy kat. B – 37 osób
2. kurs prawa jazdy kat. C, C+E – 5 osób
3. kurs prawa jazdy kat. T – 2 osoby
4. kurs operatora wózka jezdniowego – 23 osoby (poniżej)





5. kurs operatora koparko-ładowarki kl. III – 13 osób (powyżej)
6. kurs spawania MAG - 11 (poniżej)



7. kurs spawania TIG - 5
8. kurs spawania MMA – 2 osób
9. kurs sprzedawcy – 8 osób (poniżej)



10. kurs opiekuna osób zależnych – 10 osób (poniżej)



11. kurs kosmetyczny – 4 osoby (powyżej)
12. kasa fiskalna z obsługą terminali i kart płatniczych – 37 osób (poniżej)

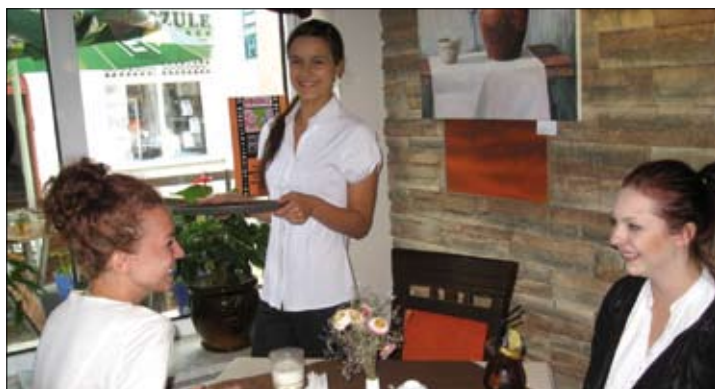


13. kurs gastronomiczny – 5 osób (poniżej)





14. kurs kelner-barman – 5 osób (poniżej)



- 15. kurs komputerowy z telepracą – 3 osoby
- 16. kurs programowania AutoCAD i AutoCAD 2 – 2 osoby
- 17. kurs księgowy małych i średnich firm – 3 osoby
- 18. kurs gospodarowania odpadami – 1 osoba
- 19. kurs teambulding – 2 osoby
- 20. kurs przeróbek i poprawek krawieckich – 1 osoba (poniżej)



21. kurs dogoterapi – 1 osoba

Wykonawcy wszystkich kursów zostali wyłonieni na drodze przetargów nieograniczonych, zgodnie z procedurą zamówień publicznych. Organizacja szkoleń (termin, miejsce, intensywność zajęć, tryb prowadzenia zajęć etc.) jest dostosowana do potrzeb ich uczestników, które są artykułowane podczas spotkań organizowanych przed ogłoszeniem przetargu.

WYBÓR PODWYKONAWCÓW JEST NAJTRUDNIEJSZYM MOMENTEM PODCZAS REALIZACJI PROJEKTU, BOWIEM ICH WYBÓR WPŁYWA NA JAKOŚĆ CAŁEJ INTERWENCJI

Niemal wszystkie kursy mają charakter stricte zawodowy. W związku z faktem, iż wielu z naszych podopiecznych ma **utrudniony dostęp w dotarciu na rynek pracy** dla 37 osób sfinansowaliśmy prawo jazdy kat B – jednakże osoby te były zobligowane do podniesienia / nabycia zawodowych umiejętności poprzez realizację kursu dodatkowego, co zwiększy niewątpliwie ich szanse na zdobycie zatrudnienia. Finansowanie kursów komputerowych (poziom podstawowy i średniozaawansowany) jest uzasadnione z uwagi, iż brak kompetencji w zakresie sprawnego posługiwania się komputerem w obecnej dobie skutkuje nie tylko **wykluczeniem cyfrowym**, ale w konsekwencji również wykluczeniem społecznym jak i zawodowym.

Uczestnicy mogli uczestniczyć w kilku kursach; w zależności od ich potrzeb, możliwości oraz zasobów czasowych jakimi dysponowali, zasobów finansowych, które wynikają z zawarcia kontraktu socjalnego przez danego uczestnika oraz posiadaną motywacją.

Z uwagi na fakt, iż w ramach projektu uczestnicy wybierają kursy dostosowane do ich indywidualnych potrzeb i predyspozycji, ocena poszczególnych szkoleń wypadła pozytywnie. Nie bez znaczenia jest fakt, że uczestnicy szkoleń otrzymują **zwrot poniesionych kosztów na dojazd na miejsce szkoleń**.

**NOWY INSTRUMENT AKTYWNEJ INTEGRACJI:
skierowanie i sfinansowanie staży zawodowych**

W 2013 roku 7 bezrobotnych uczestników projektu (w wieku 15-30 lat) zostało skierowanych do odbycia stażu zawodowego. Kierując je do odbycia stażu chcieliśmy nie tylko poprawić sytuację materialną tych osób, poprzez zatrudnienie w ramach staży, ale także wyposażyć je w takie umiejętności, by mogły odnaleźć się na lokalnym rynku pracy po zakończeniu udziału w projekcie. Młodzi ludzie, do 30 roku życia, dla których niejednokrotnie była to w ogóle pierwsza praca, mogli zdobyć doświadczenie, na którym pracodawcom zwykle bardzo zależy; uczyli się kultury pracy, odpowiedzialności za wykonanie powierzonych zadań.

AKTYWIZACJA SPOŁECZNA

Wiedza o uprawnieniach jest niematerialną formą wsparcia, która nie tylko bardzo pomaga, ale też uczy samodzielności w dbaniu o rozwiązywanie swoich problemów. Duża i wciąż rosnąca liczba zmieniających się często przepisów sprawia, iż coraz częściej potrzebujemy rzetelnej, aktualnej informacji i porady

prawnej lub obywatelskiej, podanej w sposób prosty i przejrzysty, a przy tym całkowicie bezpłatnie.

W 2013 roku 70 uczestników projektu skorzystało z indywidualnego poradnictwa specjalistycznego, w tym: 64 osób z poradnictwa prawnego i 6 osób z poradnictwa z psychoterapeutą

AKTYWIZACJA ZDROWOTNA

INDYWIDUALNE ZAJĘCIA REHABILITACYJNE



W tegorocznej edycji projektu z indywidualnych zajęć rehabilitacyjnych skorzystało **51 osób niepełnosprawnych** oraz 12 opiekunów. Zajęcia zostały zorganizowane w Ośrodku Wczaso-

wo-rehabilitacyjny „PIRAMIDA”, który mieści się w położonej nad Bałtykiem miejscowości Darłówko.

Ośrodek zaproponował uczestnikom wyjazdu wiele różnorodnych form rehabilitacji, dostosowanych do stopnia i rodzaju ich niepełnosprawności. Obok zajęć o charakterze strictly rehabilitacyjnym, podczas turnusu był realizowany **program integracji społecznej**, który miał zapewnić poprawę kondycji psychicznej uczestnikom, a w konsekwencji również poprawę stanu zdrowia. Program wyjazdów rehabilitacyjnych dla naszych uczestników jest tak konstruowany, by dzięki zastosowanym instrumentom mógł stać się istotnym elementem integracji społecznej.

SKIEROWANIE I SFINANSOWANIE TERAPII PSYCHOLOGICZNEJ, RODZINNEJ LUB PSYCHOSPOŁECZNEJ DLA RODZIN LUB OSÓB

7 uczestników projektu skorzystało z psychoterapii indywidualnej- procesu, w którym uczestnik projektu pracuje z terapeutą nad problemem przez siebie wnoszonym. Tempo i kierunek owego procesu jest sprawą indywidualną, dostosowaną do potrzeb uczestnika i jego możliwości.

Z psychoterapii może skorzystać każdy, kto odczuwa taką potrzebę. Jest ona stosowana m.in. w leczeniu zaburzeń psychicznych (depresja, fobie, zaburzenia odżywiania, etc) oraz w związku z problemami emocjonalnymi i społecznymi (konflikty w pracy i miejscu zamieszkania, niska samoocena, niepowodzenia, żaloba etc).

Realizacja wskazanych instrumentów aktywizacji zdrowotnej jest zatem nieodzowna do skutecznego realizowania działań aktywizacyjnych z zakresu społeczno-zawodowego.

Osobistą satysfakcję przynosił nam fakt znajdowania pracy przez kolejnych uczestników. Dzięki temu wiemy, że nasza praca miała sens.

Izabella Grochowska - Kierownik projektu

Anna Plona - Pracownik ds. rekrutacji promocji i ewaluacji

Indywidualne Zajęcia Rehabilitacyjne



PUNKT DORADCZO-KONSULTACYJNY

W Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Łomży w ramach realizacji projektu systemowego „Razem ku samodzielności - Integracja społeczna i zawodowa osób zagrożonych wykluczeniem społecznym” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego funkcjonuje od sierpnia 2008 roku Punkt Doradczo-Konsultacyjny mieszczący się w siedzibie Starostwa Powiatowego w Łomży przy ul. Szosa Zambrowska 1/27. W Punkcie tym specjaliści różnych dziedzin udzielają bezpłatnych porad psychologicznych, prawnych oraz z zakresu doradztwa zawodowego dla beneficjentów naszego Projektu, jak również mieszkańców powiatu łomżyńskiego.

ZAKRES PORADNICTWA PRAWNEGO OBEJMUJE:

- prawo z zakresu prawa pracy,
- prawo cywilne,
- prawo rodzinne,
- prawo ubezpieczeń,
- prawo gospodarcze,
- prawo karne,
- prawo lokalowe i ochrony praw lokatorów,
- poradnictwo wraz ze sporządzaniem pism, wniosków i skarg - w postępowaniu z zakresu egzekucji administracyjnej i sądowej.

PORADNICTWO ZAWODOWE świadczone przez doradcę zawodowego ma na celu:

- poszerzenie wiedzy klienta na temat rynku pracy i sposobów poruszania się po nim,
- diagnozowanie potrzeb społeczno-zawodowych uczestnika.

W RAMACH PORADNICTWA PSYCHOLOGICZNEGO UDZIELANE SĄ PORADY:

- dla osób i rodzin mających trudności lub wykazujących potrzebę wsparcia, w rozwiązywaniu problemów życiowych, w tym problemów: interpersonalnych, wychowawczych, psychospołecznych;
- dotyczące przemocy w rodzinie czy opieki nad osobą niepełnosprawną, przemocy w domu czy opieki nad osobą niepełnosprawną;
- diagnozowanie potrzeb społeczno-zawodowych uczestnika.

Więcej informacji o dyżurach specjalistów w Punkcie można uzyskać pod numerem tel. 086 / 215 69 42 lub osobiście w siedzibie Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Łomży, pok. 209.



W BIEŻĄCYM ROKU Z USŁUG PUNKTU DORADCZO-KONSULTACYJNEGO SKORZYSTAŁO ŁĄCZNIE 70 OSÓB, SZCZEGÓŁOWY PODZIAŁ PRZEDSTAWIA PONIŻSZA TABELKA

RODZAJ PORADNICTWA	LICZBA GODZIN PORADNICTWA	LICZBA OSÓB, KTÓRE SKORZYSTAŁO Z PORADNICTWA
Poradnictwo psychologiczne	30 godzin	10 osób
Poradnictwo prawne	50 godzin	40 osób
Poradnictwo z doradcą zawodowym	20 godzin	20 osób

Informujemy, że w Punkcie stale dostępne są dwa stanowiska internetowe, które funkcjonują z myślą o osobach mających trudności w dostępie do Internetu między innymi w celu umożliwienia im aktywnego poszukiwania pracy, przygotowania i wydrukowania dokumentów aplikacyjnych i innych.

Całe życie na walizkach

Jednym z czynników kulturowych, zachęcających do stosowania przemocy wobec kobiet, jest ich uprzedmiotowienie. Wielu chłopców uczonych jest, że kobieta stworzona jest tylko po to, by im służyć – pracować, sprzątać, gotować, podawać do stołu, zaspokajać ich potrzeby, również seksualne. Dla zwiększenia sprzedaży wielu towarów wykorzystuje się kobiece ciało, co mężczyznom skłonnych do przemocy pozwala traktować je jak przedmiot, towar do nabycia, który można wyrzucić jak stary kapeć, gdy się znudzi.

Właściwie to nie wiem, co mam powiedzieć. Siedząc w korytarzu ułożyłam sobie wszystko, a teraz nie wiem, co właściwie chcę od pani. Szłam tu z prośbą o poradę, bo chcę zmienić swoje życie, a spędzam je od wielu lat na walizkach.

Od października moje rzeczy tkwią w samochodzie. Może powinienam już do tego przywyknąć, ale nie chcę. Zobaczyłam, że można żyć inaczej, że jestem w stanie sobie poradzić i byłam pewna, że dam radę. Dziś tej pewności już nie mam. Jeszcze niedawno myślałam – mam ręce, poradzę sobie. Nie wymagałam zbyt wiele, chciałam czuć się kobietą, gospodynią, chciałam decydować chociaż o tym, co ugotuję na obiad.

Mąż uważał inaczej. Pracowałam wraz z nim w gospodarstwie, a gospodarstwo duże – pole, krowy, kury. Wstawałam o świcie, robiłam obrządek, później śniadanie, sprzątanie, gotowanie, pranie, pole, lekcje z dziećmi i znowu krowy, mleko, kury. Mąż płacił za mnie składki ubezpieczeniowe i to było jedyne moje „wynagrodzenie” za pracę w gospodarstwie – jego gospodarstwie, co stale słyszę. Nie dawał mi żadnych pieniędzy, wszystko zanosił do swojej mamy. W domu było tylko to, co on zechciał kupić. Nawet chleb mi wydzielał, mówiąc, że na darmozjada robił nie będzie.

Ktoregoś dnia zapakował moje rzeczy do samochodu i wywiózł mnie do mojej mamy. Udało mi się zabrać dwoje młodszych dzieci, dwoje starszych zostało z nim. Córka przyjeżdżała i chciała zostać. Prosiłam: „Agusiu, wytrzymaj do końca roku szkolnego, przecież jest maj, od wakacji zostaniesz ze mną i wszystko będzie inaczej”. Po miesiącu mąż przyjechał, obiecał, że więcej mnie nie uderzy, że zabiera nas do domu. Sądziłam, że ten czas beze mnie pozwolił mu zrozumieć, że robi źle i uwierzyłam, że mówi prawdę. Powiedziałam, że wrócę, jak zaczniesz mnie inaczej traktować.

Nie będę wtrącała się do gospodarki, ale o domu i garnkach chcę sama decydować. Zgodził się, więc wróciłam. Nawet zaczął dawać mi trochę pieniędzy na wyżywienie, ale było mu ich żal. Po trzech miesiącach pobił mnie za to, że nie zgodziłam się dać mu 20 złotych, które były na leki dla chorego dziecka. Miał ochotę na kaszkankę, a mnie „zachciało się” leków dla chorego dziecka. Znowu zawiózł mnie do mamy i za jakiś czas z powrotem przywiózł do domu. Nie zgodził się dawać mi dalej żadnych pieniędzy. „Idź se zarób, jak chcesz mieć” – powiedział.

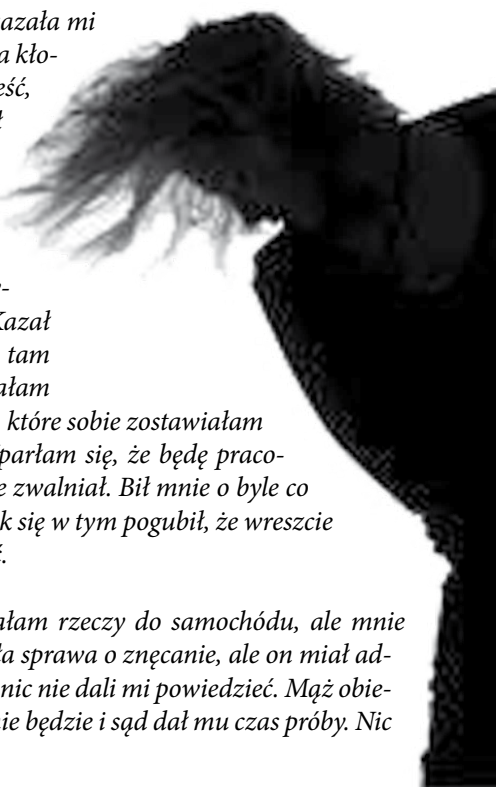
Pomyślałam wtedy, dlaczego nie? Udało się i znalazłam pracę. Na-

cieszyłam się nią tydzień. Mąż poszedł do tych ludzi i kazał mnie zwolnić, bo mam zajmować się dziećmi. Wyrzucili mnie, bo pewnie ich nastraszył, że mnie nie zarejestrowali. Udało mi się gdzie indziej. Wstawałam wcześniej, doilałam część krów, gotowałam obiad i szłam do pracy. Wtedy zaczął mówić dzieciom, że się łajdacę, a krów nie ma kto wydoić. Łasy był jednak na moje pieniądze i powiedział, że mogę pracować, jak będę oddawać wszystko, co zarobię. Nie zgodziłam się. Powiedziałam, że dam 200 złotych, a za resztę będę kupować jedzenie i coś dzieciom. Zgodził się pod warunkiem, że będę doić wszystkie krowy, a było ich 12.

W końcu przystał na to, że będę je doić raz dziennie – wieczorem. Już wtedy zaczął przeciągać dzieci na swoją stronę, obrażał mnie przy nich i opowiadał o mnie niestworzone rzeczy. Nie mógł doczekać się na te moje pieniądze i zrobił coś obrzydliwego. Przywiózł młodsze dzieci do mojej pracy – prosto z podwórka, brudne. Kobiectwo, która dała mi pracę, powiedział, że nie wracam na noc, że dzieci chodzą brudne i głodne, że dziś nie jadły obiadu, bo mają taką matkę.

Pamiętam, że zostawiłam zupę pomidorową, której zwyczajnie nie dał dzieciom. Wrzeszczał na tę kobietę, straszył i ona kazała mi iść do domu, bo nie chciała kłopotów. Nie miałam co jeść, bo nawet chleb wynosił do matki. Sprzątałam u ludzi, pracowałam w ogrodach, żeby choć parę groszy zarobić na jedzenie. On kupował frykasy i zanosił do matki. Kazał iść tam dzieciom. Była tam szynka, owoce, a ja miałam suchy chleb. Nawet mleko, które sobie zostawiałam z dojenia, zabierał mi. Uparłam się, że będę pracować, ale on wszędzie mnie zwalniał. Bił mnie o byle co i zawoził do matki. Syn tak się w tym pogubił, że wreszcie kazał mi się wyprowadzić.

W październiku spakowałam rzeczy do samochodu, ale mnie nie odwiózł do mamy. Była sprawa o znęcanie, ale on miał adwokatkę, ja byłam sama i nic nie dali mi powiedzieć. Mąż obiecał w sądzie, że bić mnie nie będzie i sąd dał mu czas próby. Nic





się nie zmieniło. Mąż powiedział, że nie potrzebna mu taka żona, ale mnie nie odwiózł. Wystąpił o alimenty i znowu mnie nikt nie słuchał. Nie bił mnie już tak bardzo jak przedtem, ale dręczył mnie stale i odciągał ode mnie dzieci. Wzywałam policję, przyjeżdżali i odjeżdżali, bo on nie pije. Kupiłam dyktafon i trochę udało mi się nagrać, ale zauważył i z synem zabrali mi go. Policja powiedziała, że ten dyktafon jest wspólny, bo kupiony w małżeństwie. Mąż oskarżył mnie o kradzież tego dyktafonu. Powiedział, że to on go kupił, a ja mu go ukradłam. Policja sprawę przyjęła. Mąż wniósł sprawę o rozwód i o alimenty. Mama dała mi pieniądze na adwokata, ale on nic nie zrobił. Teraz poszedł na urlop i sprawa będzie może we wrześniu.

Pal lichy rzeczy, które są w samochodzie. Jak wyjść bez dzieci, tracę je. Zanim sprawa się skończy, nie będą chciały już ze mną nawet rozmawiać. Niczego ode mnie nie chcą przyjąć, bo mąż im mówi, że zarabiam na trasie i chcę je przekupić. Teściowa nie rozmawia ze mną, karmi moje dzieci, kupuje im różne rzeczy. Do domu przychodzą tylko spać. Nie wiem, co robić, bardzo cierpię. To ja wychowywałam dzieci i zajmowałam się nimi, a dziś tylko jedna córka rozmawia ze mną, jak ojca nie ma w pobliżu. Pracuję dorywczo przy sprzątanii, pieleniu i robię co mogę, by coś im kupić. Kurtkę, którą kupiłam córce, mąż schował w szafie i powiedział, że to dowód rzeczowy, że nie

da jej kurtki „z trasy”. Jak poszłam na Dzień Matki do córki do szkoły, to przyprowadził najmłodsze w brudnych ciuchach, usmarkane i zrobił mi „reklamę”. Powiedział, że

od dwóch tygodni nie wracam na noc do domu, zarabiam na trasie i dzieci mnie nie obchodzą. Nie daje mi żyć. Wzywa policję i mówi, że robię awantury i biję dzieci, że nie śpiam w domu, a przecież to on zbił mnie i córkę za to, że pojechaliśmy do Częstochowy na rekolekcje. Nie wpuścił nas do domu, więc spałyśmy w szopie przy stodole. Rano wezwał policję i powiedział, że zabrałam córkę na łajdactwo i dopiero teraz wracam. Córka zaczęła się bać i rozmawia ze mną tylko jak jego nie ma w domu. Ludzie pukali się w głowę, że wracam. Mówili: „Po co do niego wróciłaś? Skończy się robota w polu, znowu zawiezie cię do matki”.

Nie mogę tak żyć. Pakować się, wyprowadzać i sprowadzać. Chcę odejść, ale z dziećmi - tymi małymi, bo syn na pewno zostanie z ojcem, któremu wierzy we wszystko, co mówi. Starsza córka może by ze mną poszła, ale boi się ojca i biedy, która może ją przy mnie czekać, zanim znajdę jakąś pracę, z której on znowu mnie wyrzuci. Potrzebuję porady, bo nie wiem, co zrobić w tej sytuacji.”

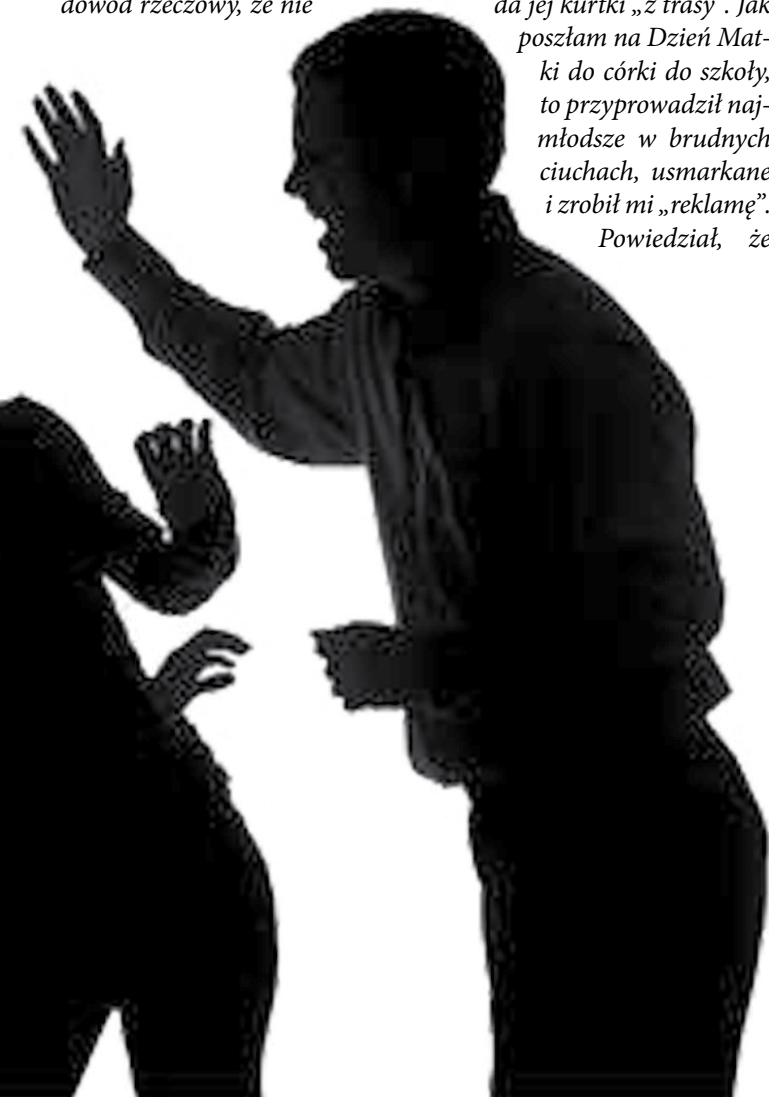
Sytuacja mojej rozmówczynie jest bardzo trudna i działania prawne, o których usłyszała ode mnie, z pewnością nie zmienia nastawienia jej dzieci. Niewątpliwie matka powinna zadbać o skontaktowanie dzieci z poradnią pedagogiczno-psychologiczną, aby specjaliści jak najszybciej podjęli z nimi pracę. Niezależnie od tego mama powinna zwrócić się do sądu o wydanie postanowień zobowiązujących rodziców lub jednego z nich do określonego postępowania (art. 109§1 k.r. i op.).

W czasie procesu rozwodowego, o ile któryś z małżonków z powodztwem takim wystąpi, sąd na żądanie jednego z nich orzeknie postanowieniem o zakresie i sposobie korzystania ze wspólnie zajmowanego mieszkania. Jeżeli zaś kobieta zdecyduje się na opuszczenie mieszkania, sąd może również orzec o wydaniu jej potrzebnych przedmiotów. W sytuacji Joanny konieczne są szybkie działania i decyzje dotyczące dzieci, których dobro jest poważnie zagrożone poprzez działania ojca, wykorzystującego dzieci w celu całkowitego podporządkowania sobie żony będącej ofiarą przemocy, może nie tyle fizycznej, co ekonomicznej i psychicznej, a stanowi to działania przestępcze określone w art. 207 kodeksu karnego.

Warto w tym miejscu przypomnieć, że jest to przestępstwo ścigania z urzędu. Ma to takie znaczenie, że kobieta nie musi składać wniosku o ściganie sprawy. Samo powiadomienie o popełnieniu tego przestępstwa wystarcza do wszczęcia postępowania, którego przebieg i zakończenie zależne jest od jej współpracy z organami ścigania, jak również wiedzy, doświadczenia, a przede wszystkim dobrych intencji ich przedstawicieli, który dziś dzięki ustawie o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie, mają dużo większe możliwości niż dawniej.

Małgorzata Pol-Drzewowska

prawnik, certyfikowany specjalista w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie (PARPA, 2006r.), wyróżniona w konkursie Prawnik Pro Bono (2004r. i 2005r.), uhonorowana tytułem „Bohater Lokalny” (2004r.), autorka publikacji prasowych i broszury „Historie, które napisało życie” (2006r.), autorka Programu Korekcyjno-Edukacyjnego dla Osób Stosujących Przemoc w Rodzinie.



Gdy stajesz się rodzicem dziecka NIEPEŁNOSPRAWNEGO

Dziecko. Gdy myślimy o tej małej istocie, uczucia, które nam towarzyszą najczęściej są pozytywne. Należą do nich: radość, wzruszenie, niewinność, bez troska. Nie bez powodu mówi się, że „Gdy śmieje się dziecko, śmieje się cały świat”. Okres dzieciństwa to czas szczęścia zarówno dla nowonarodzonego, ale również jego rodziców i najbliższych. Funkcjonują oni jak naczynia połączone. Kiedy dziecko jest zdrowe, szczęśliwe to i matka się cieszy, gdy rodzice są radośni, wyczuwa to ich „pociecha”. Nieustająca sielanka, atmosfera spokoju i zadowolenia.

Kobieta, która dowiaduje się, że zostanie mamą, wraz z partnerem snuje plany o „przyszłości” dziecka. Poczynając od spekulacji dotyczących płci potomka, wyboru imienia, zakupu zabawek, ubranek, a na wymyślaniu zawodu i partnera życiowego skończywszy. Wyobrażenia są tak piękne jak najlepszy sen.

Czas płynie, miesiąc mija za miesiącem, eskalacja radości, atmosfera wyczekiwania porównywalna z wypatrywaniem Świętego Mikołaja w Wigilijny wieczór i nagleTRACH!

*„Dziecię na świat przyszło nieoczekiwane,
zakwiliło smutnie, choć tak było chciane!
Spojrzała nań matka, łzę dłonią otarła...
Potem spojrzał ojciec i dech mu zaparło!
Zrozumiało dziecię i to w jednej chwili,
że jego widokiem tak się przerazili.*

Matka się mnie boi!

Ojciec mnie odpycha...

Więc cóż ja mam począć istotka tak licha!

O Boże kochany, daj Rodzicom siły,

By się mnie – ich dziecka – nigdy nie wstydzieli...”¹

Wiersz ten, traktuje o chwili narodzin dziecka niepełnosprawnego. Możemy go potraktować dosłownie lub pójść o krok dalej i przypisać do „pojawienia się” dziecka, czyli do chwili narodzin, odebrania negatywnych wyników badań prenatalnych, uzyskania diagnozy czy chwili wypadku skutkującego niepełnosprawnością. Każda z tych informacji spada na rodzica jak przysłówowy grom z jasnego nieba. Nawet, gdy człowiek próbuje się na to przygotować i niezależnie od czasu i okoliczności uzyskania informacji pula emocji wywraca się na lewą stronę. To, co wcześniej było samymi pozytywami, nagle zastąpione zostaje przez żal, smutek, rozpacz, rozczarowanie, złość... Ukochane, wyśnione dziecko metaforycznie umiera, a na jego miejsce wskakuje „nieproszone” niepełnosprawne. Z tego też powodu, czas, w którym matka i ojciec przystosowują się do nowo zaist-

niałej sytuacji, porównywane jest do etapów przeżywania żałoby po zmarłej osobie.

Jako pierwsza pojawia się faza szoku i zaprzeczenia.

Często z ust rodzica padają stwierdzenia „To niemożliwe”, „przecież to musi być jakaś pomyłka”, „głupi żart”. Sprawdzanie na wszystkie możliwe sposoby wiarygodności informacji. Niechęć przyswojenia smutnej prawdy o zaistniałym fakcie. Znany jest mi przypadek, gdy urodziło się dziecko z zespołem Downa, a przy tej wadzie genetycznej fenotyp jest bardzo charakterystyczny, matka w fazie szoku tłumaczyła lekarzowi, że te skośne oczka to taka uroda – po teściowej.

Kolejnym etapem jest dezorganizacja zachowania, izolowanie się od innych.

Zdarza się, że w tym momencie Rodzic nie ma jeszcze tyle siły, jak we wspomnianym wierszu, by nie wstydzić się własnego dziecka. Bywa tak, że nawet najbliższa rodzina nie jest świadoma tego, że z dzieckiem jest „coś nie tak”. Moja bliska znajoma bardzo długi czas „tłumaczyła” swoją córkę, która jeszcze nie siadała, podczas, gdy jej rówieśnicy dawno już chodzili: „A, bo ona jest wcześniakiem... a, bo jest troszkę opóźniona... A, bo po prostu wolniej się rozwija...”

Trudno się dziwić. Przecież społeczeństwo oczekuje dziecka ślicznego, mądrego, utalentowanego, wybijającego się ponad przeciętność. W dobie Internetu i wszechobecnych portali społecznościowych, większość rodziców „chwali się” swoim potomstwem wstawiając na tablice piękne zdjęcia uśmiechniętych przedszkolaków, słodko śpiące niemowlęta zawinięte w becik, a co ma pokazać matka dziecka niepełnosprawnego? Lepiej się schować przed „wścibskimi” spojrzeniami, udąć, że go nie ma. Tym bardziej, że prawdopodobnie sama ma jeszcze stany depresyjne. Zachowania społeczne na tym etapie mogą być tak skutecznie zawoalowane, by jak najmniej pokazywać się światu.

Dlaczego nas to spotkało? Za jakie grzechy? Co takiego zrobiłem? - kto z nas nie słyszał takich pytań w trudnych sytuacjach losowych, które spotykają nas czy naszych



¹ E.M. Minczakiewicz, „Jak pomóc w rozwoju dziecka z zespołem Downa: poradnik dla rodziców rodziców wychowawców”, Kraków, wyd. NAP, 2001 r.

bliskich. Świadczą one o przeżywaniu kolejnego etapu „żałoby”. Złość i bunt - na Boga, na zły los, na nowonarodzone dziecko niepełnosprawne, na lekarzy. W przypadku narodzin dzieci z zespołem Downa, bo te są mi zawodowo i osobiście najbliższe, niestety wciąż funkcjonuje fałszywe przekonanie o związku tej wady genetycznej z wiekiem rodziców.

Mama kobiety z zespołem Downa, która jest już absolwentką naszej szkoły, od lat nie utrzymuje kontaktów ze swoją pełnosprawną córką. Z relacji kobiety wiem, że nawet nie mówią sobie „Dzień dobry”, gdy przypadkowo spotkają się w sklepie. Córka ma pretensje do rodziców, że ma TAKĄ siostrę. „Zachciało się dzieciaka na starość, to teraz macie” – wykrzyczała kiedyś w złości. Myślę, że nie muszę nikogo w tym miejscu przekonywać o nieprawdziwości i zgubie podobnego myślenia. To, że rodzą się dzieci upośledzone, czy ulegają wypadkom nie jest niczyją winą. Świat jest tak skonstruowany, a nie inaczej i najlepiej jest przyjąć to za fakt, a nie szukać przysłowiowego kozła ofiarnego. Jednak do takiego sposobu myślenia jest daleka droga, być może dla niektórych zbyt kręta i stroma do przebycia. Czasem wręcz nieosiągalna. Jedno jest bezapelacyjne, każda trasa wymaga czasu, a niekiedy potoku łez.

”Witaj Synku! Jest 23 grudnia, a Ty jako jedyny nie wyjdiesz na przepustkę do domu na Święta. Dostajesz antybiotyk. Chce mi się wyć! Jestem wściekła! Tylko nie wiem, na kogo mam być bardziej wściekła: czy na siebie, czy na Ciebie? Wiesz, kiedy tak siedziałam dziś przy Twoim łóżeczku i pytałam Cię w myślach, dlaczego się „taki” urodziłeś, Ty w tej właśnie chwili otworzyłeś oczy i uśmiechnąłeś się do mnie! Poczułam się jak wyrodna matka. Coś we mnie pękło i rozplakałam się. Nie mogłam za-trzymać łez!!! Mama.”²

I tak za sprawą Mamy Stasia, a w zasadzie przy udziale jej też przeszliśmy płynnie do fazy smutku / depresji.

Choć najbliższym trudno jest patrzeć jak ktoś cierpi, ukradkiem ociera łzy, jest „nieobecny”, to śmiem twierdzić, że niniejszy etap jest najważniejszy w dążeniu do akceptacji nieodwracalnego stanu. Każdą stratę, w naszym przypadku zażegnanie marzeń o „cudownym” dziecku, należy opłakać. Warto jest sięgnąć moralnego dna, by czasem odbić się od poziomu depresji i zacząć na nowo w pełni żyć...

... pogodzić się ze stratą i zaakceptować własnego syna czy córkę. Bywa też tak, że rodzice – oboje lub jedno z nich – nigdy nie będą w stanie przejść do końca przez wszystkie etapy żałoby. Pozorne pogodzenie się z losem jest jedynie wierzchnią powłoką, pod którą kryją się stany emocjonalne bliskie zaprzeczeniu lub izolacji. Pogoń od rehabilitantów do pedagogów, psychologów, lekarzy jest mechanizmem wskazującym na dbałość o dziecko, pokazanie siebie jako wspaniącej matki, chcącej zapewnić swojemu dziecku jak najlepszą opiekę. Hipotetycznie mogłoby tak być, ale często jest to działanie podświadome. Nie do końca akceptuję Anię, więc może jak zafunduję jej masę zajęć rozwijających to stanie się normalną dziewczynką. Wszystko byłby pięknie, gdy-

by rehabilitacja nie wyprzedzała o całą prostą miłości. Niestety rodzice na początku swojej „przygody” z niepełnosprawnością własnych dzieci zapominają, że na pierwszym planie jest ta mała Ania, Jaś czy Zuzia, a dopiero gdzieś dalej znajdują się wszelkie niedoskonałości. Tak samo jak wszystkie inne dzieci na świecie potrzebują ciepła, zabawy, bliskości. Wspólne baraszkowanie jest niekiedy dużo lepszym rozwiązaniem niż ciągle uganianie się za specjalistami.

Byłabym niesprawiedliwa wrzucając wszystkich rodziców dzieci niepełnosprawnych do jednego przysłowiowego worka. W swojej praktyce spotkałam i wciąż stykam się z bardzo różnymi postawami, głównie matek, i funkcjonujących na skrajnie różnych etapach.

Są wśród nich:

- **Tacy, którzy nigdy nie pogodzą się z faktem urodzenia niepełnosprawnego dziecka. Matka, która wstydzi się własnej córki. Od urodzenia to ojciec zajmował się niemowlęciem. Przebywał na urlopie ojcowskim, potem wprowadzał dziewczynkę w świat kobiet.**
- **Tacy, którzy kochają swoje dziecko i tolerują jego inność. Podporządkowali mu całe swoje życie i gdyby mieli wybór, to zrobiliby wszystko, żeby uniknąć „problemu”. Jak do tej pory poznałam dwie mamy, które szczerze mi powiedziały, że gdyby we wczesnej ciąży знаły diagnozę bez wahania zdecydowałyby się na aborcję. Szczerze mówiąc nigdy bym się po nich tego nie spodziewała, bo tak jak wspomniałam są to rodziny świetnie funkcjonujące, z dorosłymi już dziećmi, otoczone ogromną miłością. Jednocześnie jestem pełna zrozumienia dla tych słów. Jest to bowiem potwierdzenie przepracowania żałoby. Gdy umiera nam ktoś bliski, też z czasem godzimy się ze stratą i żyjemy dalej wymieniając uczucia z tymi, co zostają. Jednak, gdyby ktoś dał nam wybór, cofnęlibyśmy czas i nie dopuścili do śmierci.**
- **Tacy, którym autyzm, zespół Downa, Mózgowe porażenie Dziecięce czy inny rodzaj niepełnosprawności nie przeszkadza w postrzeganiu własnego dziecka. Towarzyszące niepełnosprawności traktują jak coś równoważnego z kolorem oczu, włosów, grupą krwi czy cechą charakteru. Nie**



² „Bardziej Kochani”, magazyn poświęcony problemom osób z zespołem Downa, (42) 2/2007.

oznacza to, że rodzice Ci nie przeżywali wspomianej żałoby. U nich po prostu trwała ona tak krótko, że dla widza pozostała niezauważona.

Nie śmiałabym spekulować, która z tych postaw jest lepsza, ważniejsza, bardziej poprawna, normalna. Każdy rodzic musi sam poradzić sobie z zaistniałą sytuacją. Osoba postronna nie ma prawa oceniać zachowania matki, czy ojca, który dowiaduje się o niepełnosprawności własnego dziecka. Dobre rady, pouczanie, osądzanie – na nic się zdadzą w chwili pocucia niesprawiedliwości. Nie da się przeżyć żałoby za kogoś, nie da się pomóc, gdy ktoś nie jest gotowy. Jak we wszystkim czas to najlepsze lekarstwo. Jest w stanie zabić najgroźniejsze rany.

Na podsumowanie pokuszę się o stwierdzenia będące punktem odniesienia do akceptacji własnego dziecka i SIEBIE. Żyj tak, by nie krzywdzić dziecka, swoich bliskich, ale przede wszystkim siebie.

Żyj tak, żebyś miał/a poczucie, że zrobiłeś/aś wszystko, byś Ty, Twoje dziecko i Twoja rodzina byli zadowoleni.

Wreszcie – żyj tak, by każdy członek Twojej rodziny czuł się wyjątkowy i zaopiekowany, bo:

**SZCZĘŚLIWA MAMA = SZCZĘŚLIWE DZIECKO
SZCZĘŚLIWY TATA = SZCZĘŚLIWE DZIECKO
SZCZĘŚLIWA ŻONA = SZCZĘŚLIWY MĄŻ**

Katarzyna Paszkowska

oligofrenopedałóg, edukator seksualny, pedagoł szkolny w Zespole Szkół Specjalnych nr 100 w Warszawie, prywatnie siostra niepełnosprawnej intelektualnie Joanny



Kurs poprawek i przeróbek krawieckich

w ramach projektu „Razem ku samodzielności - Integracja społeczna i zawodowa osób zagrożonych wykluczeniem społecznym”

W dniach od 30.09.2013r. do 18.10.2013r. Pani Anna Trzaska z Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Łomży uczestniczyła w kursie poprawek i przeróbek krawieckich. Kurs został przygotowany i przeprowadzony przez Spółdzielnię Socjalną Alexis w Łomży.

W RAMACH KURSU ZREALIZOWANO NASTĘPUJĄCY ZAKRES TEMATYCZNY:

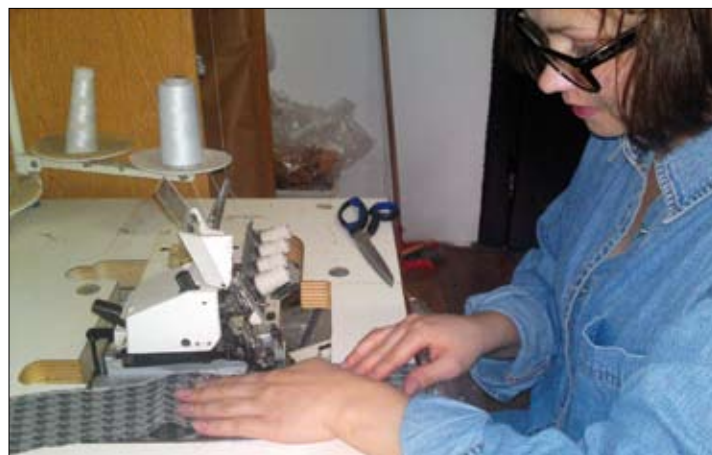
- Podstawy BHP i ergonomii pracy. Budowa maszyn szwalniczych. Podstawowe zagadnienia z zakresu krojenia i szycia.
- Zasady konstrukcji i modelowania form. Zajęcia praktyczne szycia przygotowanych form
- Zasady wykonywania szablonów podstawowych wyrobów.
- Układy form i szablonów na materiale.

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE :

- krojenie,
- szycie na stebnówce,
- szycie na overloku,
- szycie na interloku,
- szycie na dziurkarce
- szycie na guzikarce,

Zajęcia praktyczne obejmowały także prasowania, wywracania, znaczenia, składania i pakowania.

Kurs odbywał się od poniedziałku do piątku. W czasie kursu Pani Ania Trzaska miała zapewnione przerwy kawowe i obiad. Pani



Ania Trzaska uczestniczka kursu bardzo starannie i sumiennie podejmowała i wykonywała wszystkie czynności przewidziane programem kursu. Kurs został zakończony testem teoretycznym i praktycznym, który z wyróżnieniem zaliczyła Pani Ania. Spółdzielnia Socjalna Alexis w Łomży dziękuje za możliwość uczestniczenia w projekcie i możliwość szkolenia Pani Ania Trzaska.

*Elżbieta Świtaj
Spółdzielnia Socjalna Alexis w Łomży*

Inwestujemy w ludzi

Zakończenie każdej edycji projektu skłania do podjęcia trudu podsumowania efektów interwencji, próby ich zmierzenia i zinterpretowania, przedstawienia dotychczasowych osiągnięć i wyników. Każdy projekt nie może być zamknięty bez osiągnięcia wcześniej założonych i wyrażonych w konkretnych liczbach rezultatów twardych. Nasza instytucja zdaje sobie sprawę z tego, że poprawa jakości oferowanego wsparcia może nastąpić jedynie wówczas, gdy możemy określić jak rezultaty wyrażane w postaci statystycznych danych dotyczących udzielonego wsparcia wpływają na życie prywatne i zawodowe uczestników naszego projektu w dłuższym okresie czasu, i w tym celu co roku podejmujemy próbę oszacowania, jakie efekty przynosi nasze wsparcie. Aby to oszacować należy przyrzeć się temu, czy działania projektowe przyczyniają się do rozwiązania przynajmniej niektórych problemów uczestników.

Większość naszych podopiecznych jako główny cel przyjmuje wejście / powrót na rynek pracy - w związku z czym podczas trwania projektu są zdeterminowani, by nabyć umiejętności poszukiwane przez pracodawców - poprzez uczestnictwo w różnego rodzaju kursach zawodowych i szkoleniach.

Uczestniczyłem w kursie spawania metodą MAG i TIG, to długi i drogi kurs, ale dzięki niemu znalazłem pracę - na początku na okres próbny, ale teraz na umowę o pracę - cieszy się Pan Tomasz, który w tamtym roku przystąpił do projektu jako osoba bezrobotna.

Nie wszyscy od razu znajdują zatrudnienie, ale przykład Pani Ireny pokazuje, że cierpliwość i chęć działania przynoszą oczekiwane rezultaty:

W zeszłym roku ukończyłam 2 kursy (gastronomiczny i opiekuna osób zależnych), zrobiłam książeczkę do celów sanitarno-epidemiologicznych i przygotowałam dokumenty aplikacyjne, które złożyłam u kilkunastu potencjalnych pracodawców. Po okresie intensywnych poszukiwań i braku zainteresowania moją ofertą, postanowiłam poszukać stażu zawodowego. I we wrześniu tego roku zaproszono mnie na rozmowę kwalifikacyjną do jednej z placówek, gdzie złożyłam dokumenty i wreszcie podjęłam pracę jako pomoc wychowawcy w przedszkolu - relacjonuje pani Irena.

Nie zawsze brak wymaganego wykształcenia jest problemem, często wskazywanym powodem nienalezienia zatrudnienia jest brak doświadczenia wymaganego przez pracodawców. Od 2013 roku uczestnicy projektu mogli skorzystać z nowego instrumentu aktywizacji zawodowej - praktyka lub staż w spółdzielni



socjalnej lub innym podmiocie lub przedsiębiorstwie - z szansy takiej skorzystała pani Ewelina:

Od czerwca tego roku odbywam staż zawodowy. Obok zdobycia doświadczenia otrzymuję również stypendium, które jest częścią budżetu domowego naszej rodziny. Teraz mam nadzieję, że znajdą się pieniądze na moje zatrudnienie, ale z nowymi umiejętnościami na pewno łatwiej będzie je znaleźć.

W naszym projekcie prawie połowa uczestników to osoby z orzeczoną stopniem niepełnosprawności, dla których bardzo istotna jest nie tylko rehabilitacja, ale też aktywizacja społeczno-zawodowa.

Do projektu trafiłem przez przypadek (ubiegałem się o dofinansowanie do przedmiotu ortopedycznego ze środków PFRON) i zrobiłem kurs na prawa jazdy kat. C, C+E, bardziej po to, by zyskać nowe kwalifikacje zawodowe. Obecnie pracuję na umowę o pracę jako zawodowy kierowca - przyznaje sam lekko zdziwiony tym faktem Pan Daniel.

O ile w przypadku Pana Daniela duży wpływ na wybór kursu miało spotkanie z doradcą zawodowym, do projektu przystępują również osoby, które mają już jasno wytyczoną ścieżkę zawodową:

Dzięki uczestnictwu skorzystałam nie tylko z indywidualnych zajęć rehabilitacyjnych, ale też kursu zorganizowanego tylko dla mnie, abym mogła podnieść swoje kwalifikacje zawodowe. Obecnie pracuję na umowę - zlecenie, ale staram się pozyskać środki na utworzenie własnej działalności gospodarczej - oto historia Pani Renaty, która po pokonaniu ciężkiej choroby postanowiła powrócić na rynek pracy.

Efektywne wsparcie dla osób niepełnosprawnych wymaga nie tylko więcej uwagi ze strony projektodawcy, ale również więcej czasu. O ile osoby bezrobotne są zazwyczaj od razu gotowe na aktywizację zawodową i edukacyjną, to osoby niepełnosprawne często ze względu na stan zdrowia muszą zaczynać od aktywizacji zdrowotnej. Obok indywidualnych zajęć rehabilitacyjnych taką formą wsparcia jest psychoterapia, z której korzysta coraz większa liczba beneficjentów projektu. Szczególnie cieszy, że zmiany w naszych uczestnikach możemy obserwować z tygodnia na tydzień i cieszyć się wraz z nimi i ich rodzinami.

Nie zawsze praca socjalna jest wystarczającym instrumentem pracy z uczestnikiem projektu. Psychoterapia to bardzo żmudny pro-

ces; praca, która wymaga ogromnego wysiłku i przełamania wielu barier przez osoby w niej uczestniczące, ale która może sprawić że osoba zupełnie wycofana i nieumiejąca się odnaleźć w rzeczywistości społecznej, zacznie na tyle dobrze funkcjonować, by można było wdrażać instrumenty aktywizacji społeczno-zawodowej – przyznaje Ewa Elster, pracownik socjalny PCPR.

Potrzeba wsparcia emocjonalnego oraz informacyjnego – po co funkcjonuje Grupa Wsparcia dla opiekunów dzieci niepełnosprawnych?

Poznałam inne rodziny, które wychowują dzieci niepełnosprawne. Zobaczyłam, że można pokonać trudności i wieść życie nawet w takich okolicznościach. Dzieci poznały niepełnosprawnych rówieśników – to ważna lekcja – twierdzi Pani Dorota, mama dwójki niepełnosprawnych dzieci, uczestnicząca w spotkaniach Grupy podczas 2 edycji projektu.

Pani Emilia, która do Grupy przystąpiła wraz z mężem, relacjonuje jak uczestnictwo wpłynęło na funkcjonowanie rodziny:

Wstępując do GW nie spodziewałam się jakichkolwiek korzyści, a zyskałam więcej niż mogłabym się spodziewać. Mąż po kursie podjął pracę. Mi łatwiej jest mówić o moim dziecku i jego chorobie, kiedyś było mi bardzo ciężko – a przyczyniła się do tego terapia grupowa, wymiana doświadczeń z innymi uczestnikami.

NIE ZAWSZE TRAFIONA INWESTYCJA?

Nie wszyscy uczestnicy projektu osiągają założone cele. Obok osób przyjmujących aktywną postawę, zmierzającą do poprawy swojej sytuacji wyjściowej, znajdują się osoby przyjmujące postawę roszczeniową, taką jak Pani Justyna, która w swojej ocenie projektu przyznaje, iż wprawdzie zrobiła kurs prawa jazdy B i księgowości, ale nie widzi żadnych elementów, o które mogłaby wzbogacić swoje CV; szukała pracy, ale „pracy i tak nie ma” i nie była na żadnej rozmowie kwalifikacyjnej; uważa również, że projekt powinien być wzbogacony o wsparcie finansowe dla uczestników, bo to najskuteczniejsza forma wsparcia.

Przykład Pani Justyny dowodzi tego, że często osoby bardzo młode dziedziczą wyuczoną bezradność i zapominają, że udział w projekcie ma być przysłowiową wędką, a nie rybą. Co więcej zazwyczaj to te właśnie osoby negują potrzebę skorzystania z konsultacji z doradcą zawodowym, a zwłaszcza z psychologiem, a w ich przypadku największym problemem jest zmiana ich sposobu myślenia – tłumaczy kierownik projektu, Izabella Grochowska i dodaje: – zespół projektowy i osoby zatrudnione do realizacji naszych działań starają się zrobić wszystko by ten sposób myślenia zmieniać.

SUKCES NIE JEDNO MA IMIĘ

Często jedynym miernikiem sukcesu projektu jest efekt zatrudnienia projektu, jednakże nie może on być jedynym wskaźnikiem zważywszy na trudną sytuację wyjściową prawie wszystkich uczestników projektu – zwłaszcza osób niepełnosprawnych, osób długotrwale bezrobotnych oraz opiekunów osób zależnych.

Znalezienie pracy jest niewątpliwie ogromnym sukcesem, ale czy osiągnięcia uczestników Grupy Wsparcia czy psychoterapii, które trudno zmierzyć i policzyć mogą być traktowane jako mniej ważne i wartościowe? Jak oszacować wartość faktu, iż jedna z naszych bezrobotnych uczestniczek, która została przez nas skierowana na badania niezbędne do podjęcia zatrudnienia, dowiedziała się o ciężkiej chorobie, ale dzięki natychmiastowej operacji i rehabilitacji powraca do zdrowia? Jak wycenić radość dzieci niepełnosprawnych podczas spotkań Grupy Wsparcia?

Cieszymy się, że uczestnicy projektu „Razem ku samodzielności” dzielą się nie tylko problemami, ale też swoimi sukcesami. Cieszymy się też, że rekomendują naszą instytucję swoim rodzinom i znajomym, którzy zwracają się do nas o pomoc. Ich historie pokazują, że to co robimy ma sens, że najlepszą inwestycją jest zawsze inwestycja w drugiego człowieka.

Anna Plona
pracownik ds. rekrutacji, promocji i ewaluacji

Przemoc domowa i mechanizmy wikłające

„DLACZEGO ONA NIE ODEJDZIE?”

To jedno z pierwszych pytań, które zadają ludzie słysząc często tragiczne historie o przemocy domowej. Z jednej strony to naturalna reakcja umysłu w sytuacji konfrontacji z realiami przemocy. Z drugiej strony pokazuje często brak znajomości mechanizmów rządzących tym zjawiskiem.

To co dzieje się w domu za zamkniętymi drzwiami przez lata potrafi przybierać postać koszmaru, który przeciętny człowiek ogląda tylko w filmach. Tym samym nie jest on czymś na tyle realnym, by mógł zmaterializować się za ścianą u sąsiadów lub w naszym własnym domu. Tymczasem dla kobiet, mężczyzn,

dzieci i starszych gehenna staje się codziennością, przyczyna i skutkiem, karą często w ich mniemaniu zasłużoną.

By zrozumieć dlaczego, jako ludzie, jesteśmy skłonni trwać w związkach przemocowych nawet do końca swojego życia trzeba zwrócić uwagę na kilka aspektów tego zjawiska. Bowiem jest ono zbyt skomplikowane, by dało się wyjaśnić jedną prostą zasadą, która często mylnie jest powtarzana, mianowicie niską samooceną.

Najpierw jednak trzeba zacząć od „mechaniki”, czyli tak zwanego cyklu związku przemocowego. Został on bowiem stworzony na podstawie niezliczonych przykładów oraz obserwacji. Zakła-

da on, że większość związków, w tym związków, które nigdy nie rozwijają relacji przemocowych, zaczyna się od tej samej podstawy. Miłości. Szczęścia.

Logika podpowiada, że początek znajomość powinien być piękny i miły, a potencjalny partner lub partnerka w jakimś zakresie przyciągać atrakcyjnością. I tu dochodzimy do pierwszego „rozwidlenia”, czyli tworzenia się różnych możliwości. Otóż każdemu człowiekowi podoba się coś innego, inne cechy wzbudzają zachwyt i inne zachowania są pożądane. Dla jednego spokój jest oznaką bezpieczeństwa, dla drugiego siła. Niektóre teorie związków miłosnych mówią, że instynktownie szukamy w drugim człowieku tego czego nam brak. Do tego dochodzą również wzorce rodzinne, kulturowe oraz nasze własne wyobrażenia o przyszłym partnerze. Doprawmy to jeszcze reakcjami organizmu, hormonami i oczywiście samą miłością, która nie zawsze jest uczuciem logicznym.

Gdy zatem już nastąpi mniej lub bardziej świadomy wybór, para zaczyna tworzyć związek.

Nie ma znaczenia czy jest to związek formalny czy nie, bowiem również wśród par w wolnych związkach zdarza się przemoc. Powoli, sukcesywnie rozwija się sieć zależności. To co powoduje, że zakochujemy się w drugiej osobie, w związku przemocowym, będzie paliwem napędzającym późniejszy „miesiąc miodowy”, ale o tym niedługo. Zatem na tym etapie związku tworzy się większość powodów, dla których ludzie się kochają i decydują zostać ze sobą na dłużej. Od początkowych faz wspólnego planowania przyszłości do późniejszej jej realizacji potrzebne jest zaangażowanie.

To ono popycha ludzi do podejmowania decyzji i ono również często jest wykorzystywane, jako argument, by w związku pozostać. Bowiem jeśli już zainwestowało się uczucia, czas, pieniądze i siebie trudno jest przyznać, że inwestycja się nie zwróci i przynosi coraz to większe straty. Nie pomagają często też komentarze bliskich i znajomych „widziały gały co brały” lub „jak jest taki zły to go rzuć”.

Zatem można, by w tym momencie odwołać się do powiedzenia „miłe złego początki”, gdyż nawet związek przemocowy zaczynać się może tak samo, jak zwykły najzwyklejszy związek dwojga ludzi.

Te same zależności mówią też o tym, że w każdym związku prędzej czy później pojawiają się konflikty. Dotyczą one dzieci, ról społecznych i ich wypełniania, finansów, kariery, a także alkoholu, papierosów i innych uzależnień. Sposób w jaki ludzie radzą sobie ze swoimi różnicami i agresją nakreśla funkcjonowanie rodziny. Jeśli człowiek nie jest w stanie prowadzić dyskusji bez próby zdominowania partnera, deprecjonowania jego zdania jest duże prawdopodobieństwo, że konflikty będą eskalować do chwili, gdy jedno z nich przekroczy niepisana granicę.

Dużą rolę w rozwiązywaniu konfliktów grają przekonania w jakich wyrastamy i z jakimi się utożsamiamy. Powiedzenie „nie daleko pada jabłko od jabłoni” jest po części odzwierciedlone w rzeczywistości. Ktoś pochodzący z domu, w którym konflikty wygrywał silniejszy fizycznie człowiek może powtórzyć to samo zachowanie. Jeśli natomiast dokona autoanalizy i nauczy się no-

wych / innych metod radzenia sobie z konfliktami ma szansę na przełamanie wzorca. Zbyt łatwym byłoby stwierdzenie, że ktoś pochodzący z rodziny przemocowej sam stworzy nową rodzinę przemocową. Jednak nie bez całkowitej racji jest stwierdzenie, że środowisko w jakim wyrastamy, warstwa społeczna oraz przekaz jaki otrzymujemy od rodziny i bliskich ma znaczący wpływ na nasze późniejsze funkcjonowanie.

Zatem to wszystko nie przesądza o naszej przyszłości, lecz jednocześnie stanowi potężny bagaż, który utrudnia zmianę. Bywa, że pierwszy „duży” konflikt / kłótnia kończy się trzaśnięciem drzwiami, łzami lub innym dramatycznym gestem. W związku, w którym zaczyna być obecna przemoc zachodzi jednak zasadnicza zmiana. Otóż przekroczona zostaje granica.

Bywa, że klienci w terapii mówią „powinam / powinienem odejść, kiedy pierwszy raz mnie uderzył / uderzyła”. Gdy z pomocą terapeutki przyglądają się swojemu życiu sami nie do końca wiedzą, jak to się stało, że wytrwali w związku tak długo. Gdy po przekroczeniu granicy nie podjęte zostaną żadne środki, by w przyszłości zaradzić podobnym sytuacjom, wzrasta prawdopodobieństwo, że się powtórzą. Bowiem problemy nie znikną, jak za dotknięciem różdżki, pojawią się nowe, a technika radzenia sobie z silnymi emocjami już raz została sprawdzona!



Po pierwszym wybuchu złości, po kłótni następują przeprosiny. Najczęściej klienci w terapii wspominają słowa, takie jak: „w pracy mam dużo na głowie i poniosło mnie”, „wiesz, że jestem taka nerwowa”, „tak bardzo chciałam by było dobrze”. Zwykle też pojawiają się prezenty, a następne dni lub miesiące są powrotem do spokojnej sielanki z początków związku.

Jeśli związek przerodzi się w związek przemocowy można powiedzieć, że właśnie teraz zawiązuje się pierwszy „miesiąc miodowy”. Gdy pojawią się nowe problemy często w towarzystwie zazdrości kolejny „wybuch” będzie silniejszy, w jakimś stopniu granica zostanie przekroczona jeszcze bardziej.

Przemoc to duże słowo. Ma kiepską reklamę i choć większość ludzi doskonale wie, jak wygląda zwykle panuje opór, a nawet lęk przed nazywaniem zjawiska przemocą, gdy ma to dotyczyć naszej własnej rodziny lub przyjaciół. Bowiem wiele kampanii medialnych zostało zrozumianych opacznie.

Czasem, gdy ludzie myślą o przemocy, widzą pobitą kobietę lub

dziecko. Tym czasem ogrom zjawiska dotknąć może każdego niezależnie od płci, wieku, wykształcenia, wyznania i statusu społecznego.

Gdy kobieta znęca się psychicznie nad swoim partnerem lub mężem nie musi dojść do rękoczynów, by nazwać to przemocą. Gdy syn sprzedaje leki matki, zabiera jej rentę i zmusza do zaciągania pożyczek nie musi jej bić, by nazwać to przemocą.

Tak samo, jak różni są ludzie, tak samo różne oblicza może przybierać przemoc. Może dotyczyć sfery fizycznej, psychicznej, intymnej, czyli seksualnej oraz ekonomicznej i wreszcie zaniedbania.

Te wszystkie rodzaje mogą pojawić się w związku przemocowym, w który osoba doznająca przemocy żyje w ciągłym zawieszeniu między spokojem, a totalnym chaosem.

Wracając natomiast do cyklu związku przemocowego istotne jest, by pamiętać, że „miesiąc miodowy” spełnia bardzo ważną funkcję. Dla osoby stosującej przemoc to moment, gdy może poczuć się rozgrzeszona, zadośćuczynić, poczuć się lepiej ze swoim wybuchem. Dla osoby doznającej przemocy natomiast taki okres to powrót do czasu cudownego, pełnego miłości i troskliwości.

To czas, który wiele klientów określa słowami „taki / taka jest cudownagdy nie pije / bije / krzyczy”.

W osobach doznających przemocy, które są zaangażowane w związek i !KOCHAJĄ! osobę stosującą przemoc następuje podział spostrzegania partnera. Mianowicie ten lub ta cudowna istota, w której się zakochali na początku znajomości, dalej tu jest i bardzo mnie kocha tylko czasami, gdy ma problemy w pracy lub gdy ja znowu mam o coś pretensje, wybucha.

Do tego rozwarstwienia dochodzi również poczucie winy, które bardzo chętnie jest podsycane przez osobę stosującą przemoc. Bowiem „gdybyś chciała mnie zrozumieć nie musiałbym krzyzczeć” lub „kochanie moja praca dużo ode mnie wymaga, ale pieniądze, które przynoszę dają nam dobre życie”. Słowa bardzo często przytaczane, a ukierunkowane na wytłumaczenie „złości” i obarczenie winą każdego tylko nie samego stosującego przemoc. W ten sposób osobom doznającym przemocy „wręczana / wdrukowywana” jest odpowiedzialność za przemoc, która stosuje druga strona. Gdyby tylko były bardziej wyrozumiałe, bo przecież ta druga strona robi to dla ich dobra ...

Gdy mija czas, a przemoc coraz bardziej staje się obecna w związku, przekształca się ona w stały model zachowania, sposób na rozładowanie emocji i dostanie to czego się chce. Dla osoby stosującej przemoc to sprawdzona, nie obarczona negatywnymi konsekwencjami technika, która działa. Bowiem jeśli po raz dziesiąty uderzy się partnera, wykrzyczy obelgi, zgwałci, a po fakcie wystarczy przeprosić i dać kwiaty, osoba stosująca przemoc dochodzi do wniosku, ŻE TAK MOŻNA!

Skoro druga strona nie odchodzi, nie wzywa policji, nie żąda leczenia to znaczy, że dalej można się tak zachowywać, bo przecież nic złego się nie dzieje. Jeśli osobą stosującą przemoc jest dodatkowo ktoś pochodzący ze środowiska z tym samym problemem i jeśli nigdy nie spotkały go negatywne konsekwencje, za stosowanie przemocy i na domiar złego tak samo

działo się w jego / jej dom, cóż...

Znaczy się TO działa!

I w takim „działającym przemocowo” związku okresy „miesiąca miodowego” ulegają skróceniu, aż do dnia, w którym całkowicie zanikną. Bowiem osoba stosująca przemoc nie będzie miała poczucia, że powinna za cokolwiek przeproszać, skoro taki model przyjął się „bez protestów”.

Jeśli dodamy do tego zjawiska, takie jak PTSD, czyli syndrom stresu pourazowego, który tak samo, jak żołnierzy wracających z frontu dotyczy również kobiet, mężczyzn i dzieci doznających przemocy. Brak perspektyw finansowych, dzieci, wspólną firmę - mieszanek tezę czyniąc przerwanie tego zakłętego cyklu bardzo trudnym, lecz ZAWSZE MOŻLIWYM!

Zatem, gdy słuchamy klientek i klientów w terapii, którzy zgłaszają obecność przemocy w ich życiu, najczęściej można z tych historii wydzielić powtarzający się schemat związku przemocowego, powtarzające się „miesiące miodowe”, symptomy zachowań lękowych.

Jeśli, jako ludzie czujemy w sobie moc i potrzebę, by zrozumieć drugiego człowieka, który trwa w związku przemocowym miesiącami, latami warto byśmy pamiętali, że:

- przekonywanie jest mniej skuteczne od wysłuchania (gdy jesteśmy dla drugiego człowieka, słuchamy go, akceptujemy go, choć nie to, co robi, zyskujemy większą siłę oddziaływania, niż gdy nie słuchając staramy się przekonać, że ów człowiek nie ma racji)
- zwracamy uwagę na perspektywę (czasem siedząc długo „w problemie” nie widzimy nic poza nim, perspektywy i rozwiązania są ukryte, lecz zawsze obecne)
- edukujemy (nie każdy wie, że zmuszanie do stosunku w małżeństwie to też gwałt, a pozostawienie dziecka bez opieki może być zaniedbaniem)

I może najważniejsze. Gdy komuś pomagamy pamiętajmy, że jest przed nami istota myśląca, niezależna, silna i pomysłowa. Z takim podejściem rezultaty przyjdą szybciej, niż gdy będziemy starali się załatwiać sprawy za kogoś, nawet mając najszersze intencje. Własny sukces smakuje lepiej i daje więcej siły niż bycie wyręczanym.

Justyna Orłowska-Dymek

Autorka jest terapeutką, mediatorką rodzinną i coachem. Pracuje z klientami w Podejściu Skoncentrowanym na Rozwiązaniach, publikuje artykuły o tematyce psychologicznej.

- Berg, I. K., Miller, S. D. (2000). *Terapia krótkoterminowa skoncentrowana na rozwiązaniu*. Łódź, Galaktyka.
- Herzberger, S. D. (2005). *Przemoc domowa. Perspektywa psychologii społecznej*. Warszawa, PARPA.
- Kernberg, O. F. (1998). *Związki miłosne. Norma i patologia*. Poznań, Żysk i S-ka.
- Lewis Herman, J. (2004). *Przemoc, uraz psychiczny i powrót do równowagi*. Gdańsk, Gdańskie wydawnictwo psychologiczne.
- Mazur, J. (2002). *Przemoc w rodzinie. Teoria i rzeczywistość*. Warszawa, Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Pospiszył, I. (1998). *Przemoc w rodzinie*. Warszawa, WSiP.
- Sobolewska, Z. (2000). *Odebrane dzieciństwo*. Warszawa, Wydawnictwo IPZ.



PRACE UCZESTNIKÓW WARSZTATU TERAPII
ZAJĘCIOWEJ W

MARIANOWIE



PRACE UCZESTNIKÓW POWIATOWEGO OŚRODKA
WSPARCIA W

KOWNATACH





KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**POWIATOWE CENTRUM
POMOCY RODZINIE
W ŁOMŻY**

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Biuletyn Informacyjny „Razem ku samodzielności” powstał w ramach realizacji projektu

„RAZEM KU SAMODZIELNOŚCI – INTEGRACJA SPOŁECZNA I ZAWODOWA OSÓB ZAGROŻONYCH WYKLUCZENIEM SPOŁECZNYM”

współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego, Priorytet VII Promocja integracji społecznej,
Działanie 7.1.Rozwój i upowszechnianie aktywnej integracji, Poddziałanie 7.1.2. Rozwój i upowszechnianie aktywnej integracji przez powiatowe
centra pomocy rodzinie, Program Operacyjny Kapitał Ludzki 2007-2013

BIULETYN INFORMACYJNY „Razem ku samodzielności”



*Instytut
Szkoleń
i Analiz
Gospodarczych*



Biuletyn został wydany przez **Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Łomży**,
ul. Szosa Zambrowska 1/27, pok. 209, 18-400 Łomża, tel. 86 215 69 42,
e-mail: pcprlomza@wp.pl, www.pcpr.powiatlomzynski.pl
przy współpracy z **Instytutem Szkoleń i Analiz Gospodarczych SA** z siedzibą
w Warszawie, 00-867 Warszawa; Al. Jana Pawła II 27, tel. 22 / 460 16 89,
e-mail: instytut@instytutsiag.pl, www.instytutsiag.pl

Redakcja i teksty: Edward Jarota, Danuta Wiecha, Justyna Orłowska-Dymek, Justyna Kaczyńska-Wlazełko, Zbigniew Sokółski, Izabella Grochowska, Anna Plona, Małgorzata Pol-Drzewowska, Katarzyna Paszkowska, Elżbieta Świtaj

Zdjęcia: Paweł Sakowski, www.shutterstock.com, Marcin Bałazy, Michał Siudek

Skład i grafika: Paweł Sakowski

Nakład: 1000 egz.